

令和4年

7月

## デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土				
					1	2				
A m									ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み  
P m									体操 まったりティータイム	
ナイト					自由空間・卓球部練習					
	4	5	6	7	8	9				
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み  				
P m	体操 DNC軽スポーツ 「座ボン」 ソフトバレー	ピラティス教室 DNC棟	体操 「飾り作り」 夏を感じませんか？	体操 合同軽スポーツ ボッチャDC棟 ゲールゲームDNC棟 卓球部練習 体育館	体操 まったりティータイム					
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間					
	11	12	13	14	15	16				
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み  				
P m	体操 DNC軽スポーツ 「おもしろ卓球」 ソフトバレー	ヨガ教室 DNC棟	体操 テーブルゲーム	体操 合同軽スポーツ スカットボールDC棟 ドッチビーDNC棟 書道教室DNC棟	体操 まったりティータイム					
ナイト	自由空間・卓球部練習	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間					
	18	19	20	21	22	23				
A m	お休み  	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（初級） 紙相撲力士作り				
P m		ヨガ教室 DC棟 体操タイム	体操 脳トレ・手作り	体操 合同軽スポーツ 卓球バレーDC棟 座ってボンDNC棟	体操 まったりティータイム	紙相撲 DNC夏場所				
ナイト		自由空間	スイカ割り大会	自由空間	自由空間	自由空間				
	25	26	27	28	29	30				
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ウェルネス体操（座位） 健康チェック 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み  				
P m	体操 クリーンタイム ソフトバレー	ピラティス教室 DC棟 体操タイム	体操 七戸方面外出 NAMIKI	体操 合同軽スポーツ 座ボンDC棟 ペットボーリングDNC棟	体操 まったりティータイム					
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間					